

気功八段錦太極拳



受講生
募集中!

初心者向け!

体をほぐしたい

基礎代謝向上
血流の改善

太極拳は、誰もが持っているエネルギーである「気」を体中に巡らせることで、基礎代謝向上や血流の改善、転倒防止に効果があります。本講座では「八段錦」という呼吸法を元に、ゆったりとした柔らかな動きで行うため、どなたでも安心して取り組んでいただけます。

期 間	令和 8 年 4 月 7 日～ 令和 8 年 9 月 8 日(全21回) ※祝日を除く毎週火曜日
時 間	13:30～14:45
受 講 料	17,220 円 (全21回分)
講 師	中林 さつき 先生 (日本健康太極拳協会 師範)
場 所	岡山ふれあいセンター 1階 小ホール
定 員	30 名
申 込	来館、FAX、ハガキ、Eメール、 WEB 申込フォームにてお申込みください ※裏面に申込先等の詳細を記載していますので ご覧ください
締 切	令和 8 年 3 月 24 日(火)必着

「あせらずゆっくり」を
モットーにお稽古してい
ます。
真似ながら動くだけでも
効果があります。
(覚えなくても大丈夫。)
体がほほえむまで
ご一緒にどうぞ!!



中林 さつき 先生

- ・日本健康太極拳協会認定師範
- ・NHK 文化センター講師
- ・森英恵、山本寛齋ファッショ
ンショーにて太極拳演武

【お申込み方法・お問合せ先】

来館または FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月24日(火)必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

TEL(086)274-5151 FAX(086)274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に使用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。

※Eメール及び FAX でお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。

2～3 日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話にてお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及び WEB でお申込みの方は Eメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後 7 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係まで連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

..... 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。）

講座名	気功八段錦太極拳		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	()	-	FAX	()	-		